



BERPIKIR POSITIF UNTUK KESEHATAN MENTAL

DHIAN PRASTOWO S.SI., M.BIOTECH

Berpikir positif akan memberi manfaat kita untuk mengatasi situasi masalah atau stres dengan lebih baik, sehingga akan menjaga kesehatan mental tetap baik. Seseorang harus lebih sering untuk berpikiran positif agar terhindar dari keadaan depresi.

MANFAAT BERPIKIR POSITIF

- Menghindari tingkat stres dan depresi
- Membuat seseorang bahagia
- Meningkatkan imun atau ketahanan tubuh terhadap penyakit
- Menaikkan kesehatan fisik dan mental psikologis
- Memperpanjang usia harapan hidup dan memperlambat penuaan
- Menjadi lebih kuat dalam menghadapi sesuatu masalah yang sulit

TIPS BERPIKIR POSITIF

- Pikiran negatif ubahlah menjadi positif
 - Jauhkan dari rasa cemas
 - Bersyukur atas apapun
 - Buat selalu tersenyum
 - Memahami dan mengakui kesalahan dan kekurangan
 - Konsen untuk melihat hal baik dalam situasi apapun
 - Hindari gaya hidup tak sehat
 - Belajar menerima sesuatu dengan ikhlas
- 